

Información para padres  
de niños en edad escolar

## Ser limpio y aseado es difícil de superar



### Un niño sano debe aprender cómo cuidar su cuerpo.

Usted puede ayudar a su hijo a enseñarle cómo:

- Lavarse las manos antes de comer.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Bañarse o ducharse cada día.
- Mantener las uñas limpias y cortas.
- Lavarse el pelo por lo menos una vez a la semana.
- Peinarse o cepillarse el cabello dos veces al día y cuando sea necesario.
- Cambiarse la ropa interior y medias cada día.
- Vestir ropa que se vea limpia y no huelga mal.
- Cepillarse los dientes al menos dos veces durante el día y una vez antes de ir a la cama.
- Echar agua después de usar el baño.
- Limpiarse después de defecar. Las niñas deben aprender a limpiarse de adelante hacia atrás.

**RECUERDE:** No comparta peines, accesorios para el pelo, sombreros o cepillos, toallas y toallas de baño. Cada miembro de la familia necesita sus propios accesorios.

Nombre del niño \_\_\_\_\_

Enfermera de la escuela \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Escuela \_\_\_\_\_

Número de teléfono de la escuela (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_



Departamento de Salud y  
Control Ambiental de Carolina del Sur

[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)

*Nosotros promovemos y protegemos la salud del público  
y la del medio ambiente.*

<http://www.scdhec.gov/health/mch/wcs>